COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con el establecimiento donde compró la caminadora. Cuando se disponga a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

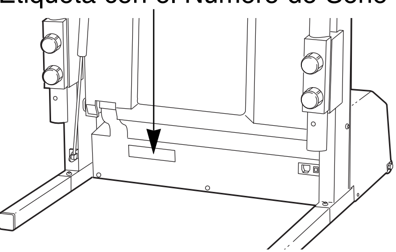
- El NÚMERO DE MODELO de la máquina (WETL28090).
- El NOMBRE de la máquina (la caminadora WESLO CADENCE® 1020).
- El NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual).
- El NÚMERO de la(s) pieza(s) vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual.
- La DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LA PIEZAS en el centro de este manual.

Parte No. 154612 R0599A

Núm. de Modelo WETL28090
Núm. de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futuras referencias.

Etiqueta con el Número de Serie



¿PREGUNTAS?

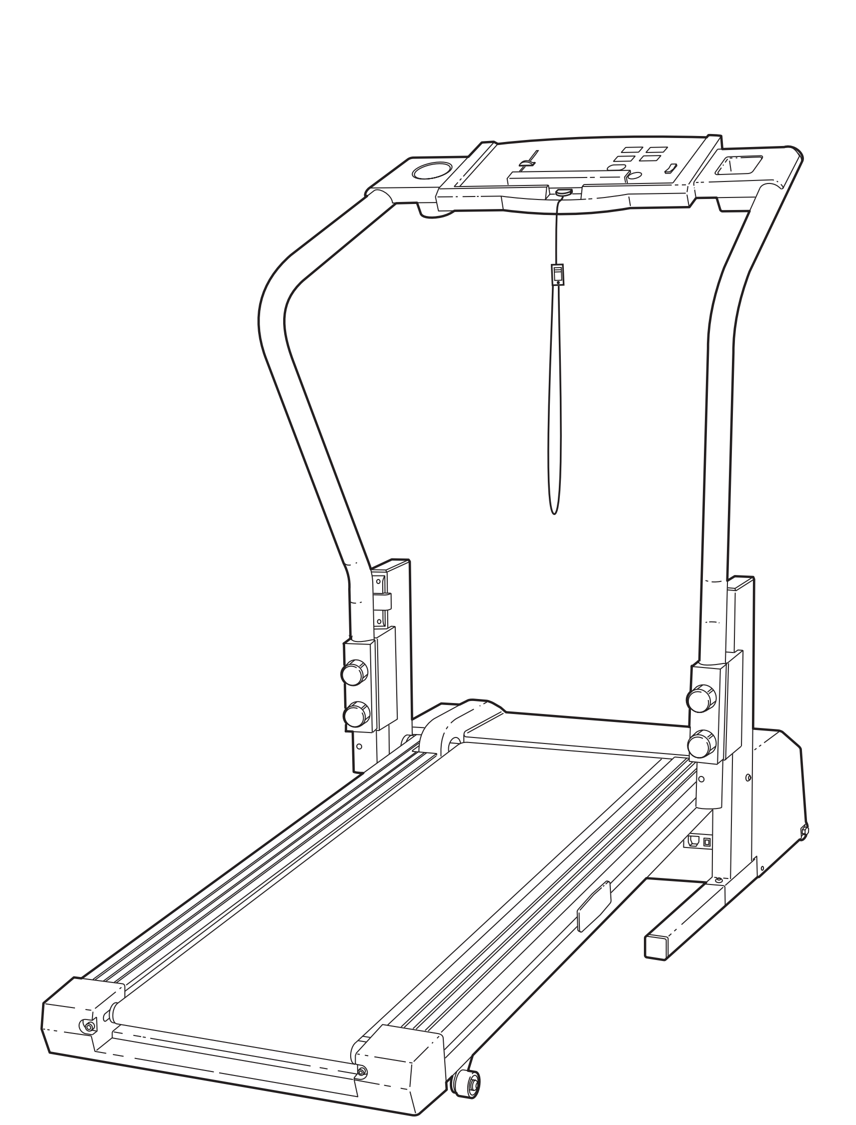
Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.

PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.



Clase H C
Producto de Fitness



MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

Nota: Una LISTA DE PIEZAS y un DIBUJO DE LAS PIEZAS se incluyen en el centro de este manual.

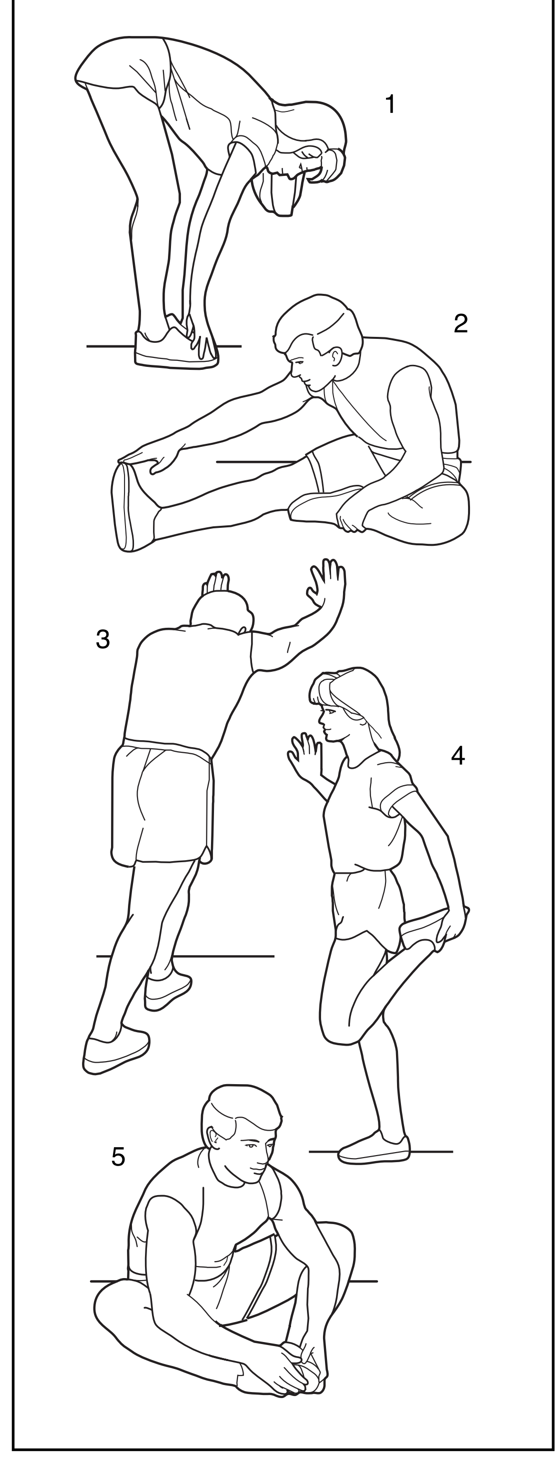
PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.**
2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**
3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio libre en la parte trasera de la máquina. No coloque la caminadora sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el suelo, cúbralo debajo de la caminadora.**
4. **Cuando escoja un lugar para colocar la caminadora, asegúrese de que el lugar y la posición de la caminadora permitan el acceso al enchufe.**
5. **Mantenga la caminadora en un lugar cerrado, lejos del polvo y de la humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**
7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora en todo momento.**
8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 115 kilogramos o menos.**
9. **Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**
10. **Vista ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Se recomienda ropa de deporte ajustada tanto para hombres como para mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias.**
11. **Cuando conecte el polo de tierra (vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7), enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**
12. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**
13. **Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.**
14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la caminadora no está funcionando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está funcionando correctamente.)**

SUGESTIONES PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—manténgase quieto en cada posición.



1. ESTIRAMIENTO TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE LAS CORVAS

Siéntese con una pierna extendida. Doble la planta del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces para ambas piernas. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. ESTIRAMIENTO DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna en frente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de en frente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relajese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

5. ESTIRAMIENTO DE LOS MUSLOS INTERNOS DE LA CADERA

Siéntese con las piernas dobladas y con las plantas de los pies tocando una contra la otra. Tire de los pies juntos hacia adentro lo más que se pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.

GUÍAS DE EJERCICIO FÍSICO

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco de su corazón. La intención del sensor es solamente servir como ayuda en el ejercicio para determinando la tendencia general del ritmo cardíaco.

La siguiente guía le ayudará a formar su plan de ejercicio. Recuerde—éstas son solo unas recomendaciones generales solamente. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Tanto si su meta es quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es llevar a cabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado se puede encontrar al usar su ritmo cardíaco como guía. Para encontrar el ritmo cardíaco apropiado para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba del gráfico abajo (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). A continuación, encuentre los dos números que se hallan bajo su edad. Los dos números son su “zona de entrenamiento.”

AGE	20	30	40	50	60	70	80
MIN.	125	120	115	110	105	95	90
MAX.	165	155	145	140	130	125	115

Para medir su ritmo cardíaco mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. Si su ritmo cardíaco es muy alto o muy bajo, ajuste la velocidad de la caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté en el nivel apropiado.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa de forma eficaz, usted debe hacer ejercicio a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo continuado. Durante los primeros minutos de ejercicio, su cuerpo usa calorías de los hidratos de carbono que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada como energía. Si su meta es quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca de uno de los dos números más bajos en su zona de entrenamiento. (Vea páginas 8 y 9.)

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio debe ser “aeróbico.” El ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por largos períodos de tiempo. Esto aumenta la necesidad del corazón de bombear sangre a los músculos y de oxigenación de la sangre por los pulmones. Para hacer ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su ritmo cardíaco esté cerca del número del medio de su zona de entrenamiento. (Vea páginas 8 y 9.)

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada plan de ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. Un calentamiento apropiado aumenta la temperatura de su cuerpo, ritmo cardíaco, y circulación en preparación para el ejercicio.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 a 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca contenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

FRECUENCIA DEL EJERCICIO

Para mantener o mejorar su condición física, haga tres sesiones de entrenamiento por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea.

15. Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la caminadora.

16. La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

17. El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardíaco usual en general.

18. Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre saque la llave cuando la caminadora no esté en uso.

19. No cambie la inclinación de la caminadora poniendo objetos debajo la caminadora.

20. No trate de levantar, bajar, o mover la caminadora hasta que esté apropiadamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 5, y COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.) Usted debe poder cargar 45 libras (20 Kg) sin ningún problema para poder levantar, bajar, o mover la caminadora.

21. Cuando guarde la caminadora, asegúrese de que el seguro de almacenamiento esté completamente ajustado.

22. Revise y apriete todas las piezas de la caminadora regularmente.

23. No inserte nunca o deje caer objetos en ninguna apertura.

24. PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

25. Esta caminadora está diseñada para uso dentro del hogar solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos a la derecha. Localice la calcomanía de advertencia indicada, en la caminadora. Note que el texto en la calcomanía de advertencia está en inglés. Encuentre la hoja pequeña de calcomanías que se incluye con su caminadora. Saque la calcomanía que esté en español, presiónela a la calcomanía de advertencia de tal manera que cubra la que está en inglés.

⚠ ADVERTENCIA

No permita a los niños encima o alrededor de la caminadora.

El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

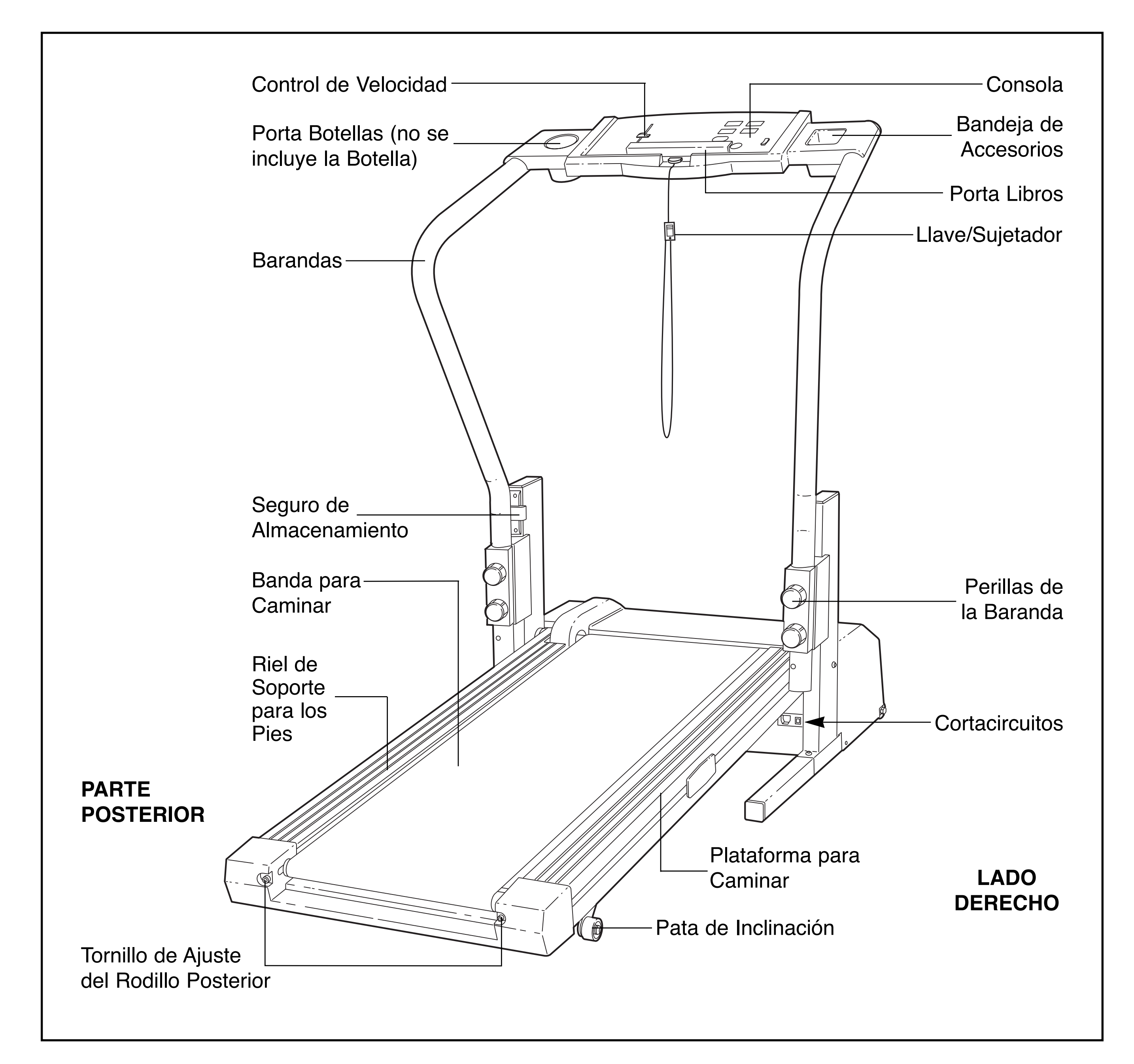
IMPORTANTE: Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, póngase en contacto con el establecimiento donde se compró la caminadora. Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora WESLO CADENCE® 1020. La caminadora CADENCE 1020 combina diseños innovadores con tecnología avanzada para dejarle disfrutar una excelente forma de ejercicio cardiovascular cómodamente y en la intimidad de su hogar. Y cuando no esté haciendo ejercicios, el único CADENCE 1020 se puede plegar, requiriendo menos de la mitad de espacio en el piso que otras caminadoras.

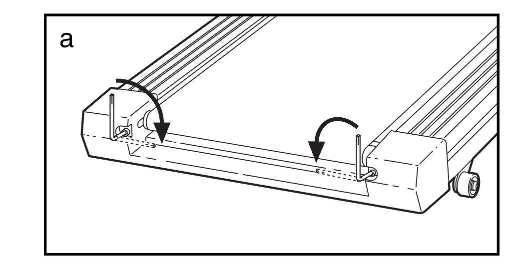
Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si tiene preguntas, póngase en contacto con la tienda de donde compró la caminadora. El número del modelo de la caminadora es WETL28090. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada a la caminadora (vea la portada de éste manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

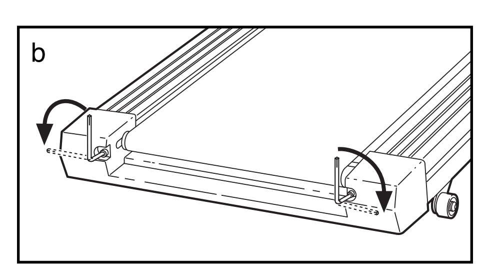


PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ DESCENTRADA O SE RESBALA CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

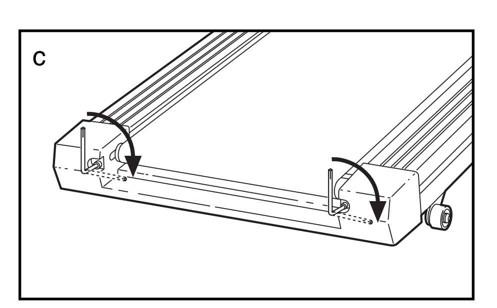
SOLUCIÓN: a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido opuesto de las agujas del reloj 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y haga andar la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste del rodillo izquierdo en en el sentido opuesto de las agujas del reloj, y el tornillo derecho en el sentido de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta cada uno. Tenga cuidado de no sobre apretar la banda para caminar. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repítalo hasta que la banda esté centrada.



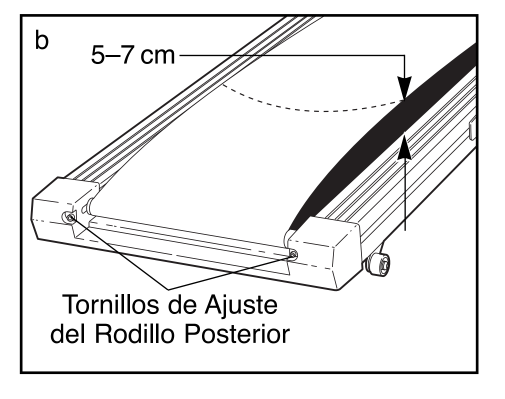
c. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido de las agujas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

SOLUCIÓN: a. Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Saque la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto de las agujas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe de poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, inserte la llave y ande la caminadora por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente apretada.



c. Si la banda para caminar se está deteniendo cuando se camina sobre ella, por favor contacte el el establecimiento donde la compró.

PROBLEMAS Y MANTENIMIENTO

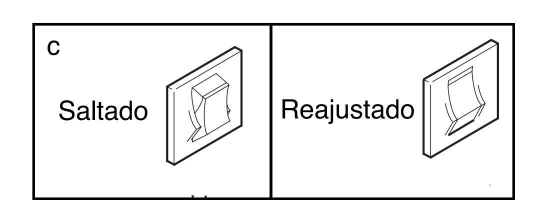
La mayoría de los problemas con su caminadora se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Si necesita más ayuda comuníquese con el establecimiento donde compró su caminadora.

PROBLEMA: LA CAMINADORA NO SE ENCIENDE

SOLUCIÓN: a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado a un regulador protector y que el regulador protector esté conectado a un enchufe de base con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 14 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola. Vea el paso 1 en la página 8.

c. Inspeccione el cortacircuito que se encuentra en el marco cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar, el cortacircuito ha saltado. Para reajustar el cortacircuito, espere por cinco minutos y entonces presione el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTÁ EN USO

SOLUCIÓN: a. Inspeccione el cortacircuito que se puede encontrar en el marco cerca del cable eléctrico (vea el dibujo arriba). Si el cortacircuito se ha saltado, espere por cinco minutos y entonces apriete el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado.

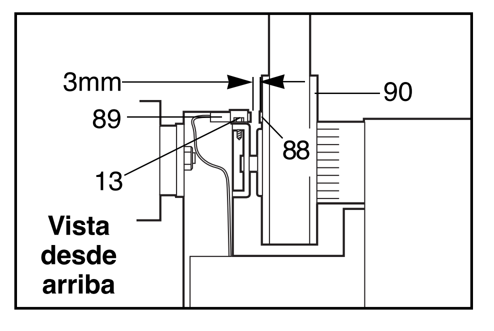
c. Quite la llave de la consola. Insértela completamente otra vez en la consola. Vea el paso 1 en la página 8.

d. Si la caminadora todavía no se mueve, por favor comuníquese con el vendedor.

PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN CORRECTAMENTE

SOLUCIÓN: a. Compruebe las pilas de la consola. Si las pilas se necesitan reemplazar, vea el paso de montaje 6 en la página 6. La mayoría de los problemas son resultado de pilas gastadas.

b. Quite la llave de la consola y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Quite los seis tornillos de la cubierta. Quite la cubierta cuidadosamente. Localice el Interruptor de Lengüeta (89) y el Imán (88) nel lado izquierdo de la Polea (90). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm (1/8").** Si es necesario, afloje el Tornillo (13) y mueva el Interruptor de Lengüeta un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la cubierta y ande la caminadora por algunos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



MONTAJE

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en una área despejada y quite todos los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que se complete el montaje. Nota: La parte de abajo de la banda para caminar esta cubierta con un lubricante de alto rendimiento. Durante el envío, una porción mínima de lubricante se puede transferir a la parte superior de la banda para caminar o al cartón de envío. Esta no afecta el rendimiento de la caminadora. Si hay lubricante en la parte superior de la banda para caminar, limpie el lubricante con una tela suave y un detergente suave, no abrasivo. **Montaje requiere la llave "L" incluida y su propio desarmador estrella .**

1. Note que la Baranda Derecha (32) y la Base de la Consola (que no se muestra) están conectadas a la caminadora por el Terminal del Alambre (53). **Durante los pasos de montaje del 1 al 5, tenga cuidado de evitar jalar o dañar el terminal del alambre.**

   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente acueste la caminadora en un costado. Inserte una de las Patas de la Base (44) en el Montante Vertical (38) como se muestra. Asegúrese que la Almohadilla de la Pata de la Base (33) esté en la posición indicada. Usando la Llave "L" incluida (81), coloque la Pata de la Base con un Tornillo de la Pata de la Base (39). Coloque la Otra Pata de la Base (44) de la misma manera.

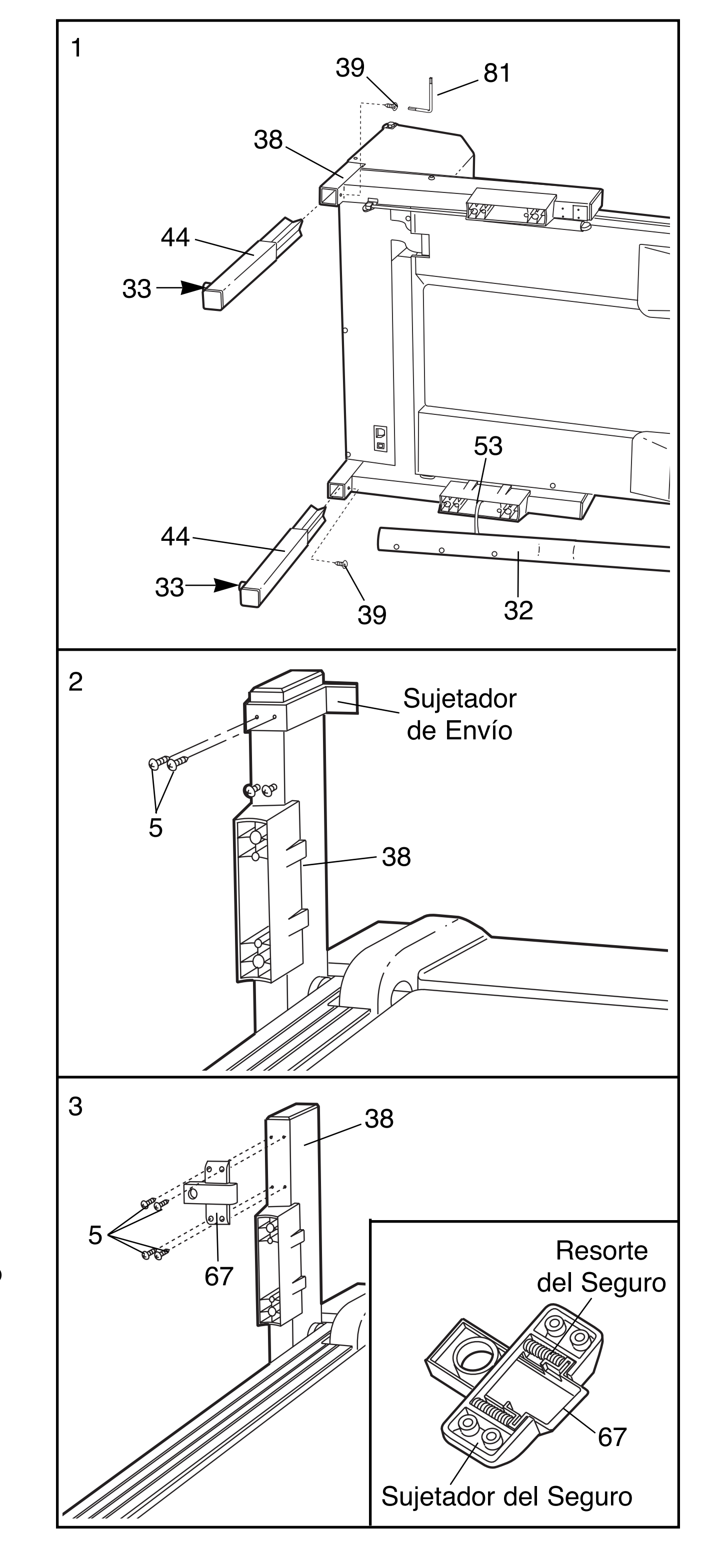
   Con la ayuda de otra persona, cuidadosamente levante la caminadora a la posición vertical de tal manera que las dos Patas de la Base (44) estén descansando en el piso.

2. Cuidadosamente baje la caminadora. Quite los dos Tornillos del Seguro (5) indicados y el sujetador de envío del Montante Vertical izquierdo (38). **Guarde los Tornillos del Seguro para uso en el paso 3 del montaje;** deseche el sujetador de envío.

3. Quite los dos Tornillos del Seguro restantes (5) del Montante Vertical izquierdo (38).

   Quite el cartón y el adhesivo del Seguro (67). Junte el Seguro al Montante Vertical izquierdo (38) con cuatro Tornillos del Seguro (5). **Asegúrese que los Tornillos del Seguro (5) estén apretados, pero no los sobre apriete; si los Tornillos del Seguro se sobre aprietan, el Seguro (67) no deslizará suavemente.**

   Nota: El dibujo del recuadro muestra como las piezas del Seguro (67) caven juntas.



4. Coloque la Cubierta de la Baranda (63) y la Baranda Izquierda (4) al Montante Vertical izquierdo (38) con dos Perillas de la Baranda (1) y dos Arandelas de 3/8” (46). **No sobre apriete las Perillas de la Baranda. Si usted mide menos de 1,73m, use los dos orificios superiores en la Baranda; si usted mide 1,73m o más, use los dos orificios inferiores.**

   Pídale a otra persona que sostenga la Base de la Consola (87) y de la Baranda Derecha (32) en la posición que se muestra. Meta el exceso del Terminal del Alambre (53) en el extremo superior de la Baranda, y jale el exceso del extremo inferior de la Baranda. Entonces, inserte el exceso del Terminal del Alambre en el Montante Vertical (38) derecho.

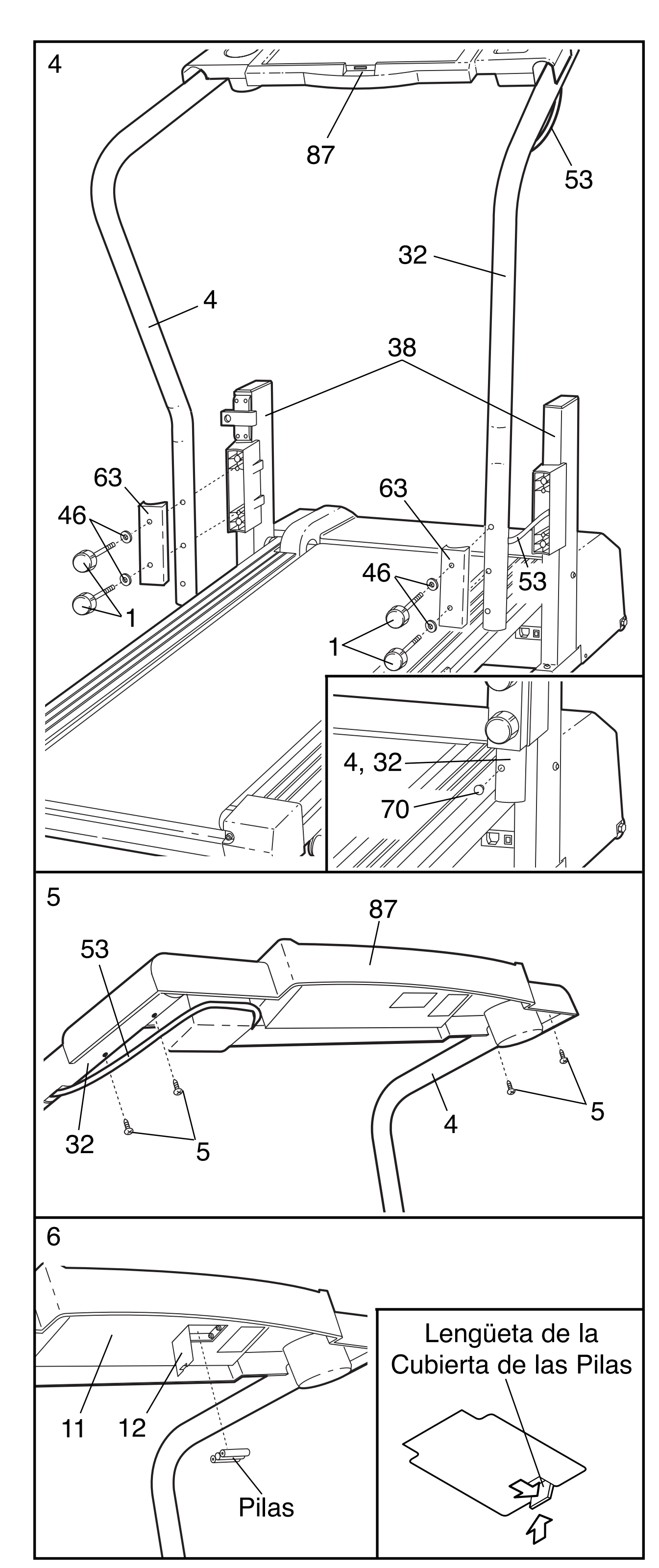
   A continuación coloque la Cubierta de la Baranda (63) y la Baranda Derecha (32) al Montante Vertical (38) derecho con dos Perillas de la Baranda (1) y dos Arandelas de 3/8” (46). **No apriete las Perillas de la Baranda. Asegúrese que las dos Barandas estén a la misma altura.**

   Remítase al dibujo del recuadro. Inserte un Tapón de la Baranda (70) en el orificio que no se usa en cada Baranda (4, 32).

5. Coloque la Base de la Consola (87) en las Barandas (4, 32). Dirija el Terminal del Alambre (53) como se muestra, y coloque la Base de la Consola al las Barandas con cuatro tornillos de la Baranda (5). **Asegúrese que los Tornillos de la Baranda estén apretados, pero no los sobre apriete.** Inserte el exceso del Terminal del Alambre (53) en la Baranda Derecha.

   Apriete las cuatro Perillas de la Baranda (1) que se usan en el paso 4.

6. La Consola (11) requiere tres pilas “AA” (que no se incluyen); se recomiendan pilas alcalinas. Abra la Cubierta de las Pilas (12) y presione las pilas en la Consola; los extremos negativos (—) de las pilas deben tocar los resortes. Cierre la cubierta de las pilas, empuje hacia abajo la lengüeta y entonces empuje la lengüeta hacia adelante como se muestra en el dibujo del recuadro. Asegúrese que la lengüeta se tranque en su lugar.



7. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora.** Nota: Algunas piezas pueden sobrar después que el montaje sea completado. Guarde la inclusa llave “L” para ajustar la banda para caminar. Para proteger el suelo o la alfombra de daño, coloque un tapete debajo la caminadora.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, convierta la caminadora a posición de almacenamiento como se describe en la página 10. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre una de las ruedas delanteras como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin inclinarla hacia atrás. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

Pata de la Base

Ruedas Delanteras

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA SU USO

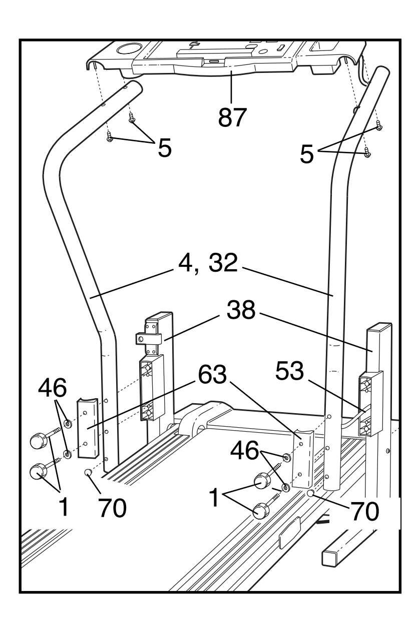
1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con la mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, deslice el seguro de almacenamiento y manténgalo abierto. Ladee la caminadora hasta que el marco sobre pase el seguro de almacenamiento.

2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el suelo. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta.**



AJUSTE DE LA BARANDA

Las Barandas (4, 32) se pueden ajustar a cualquiera de dos alturas diferentes. **Antes de ajustar las Barandas, quite la llave y desenchufe el cable eléctrico.** Quite los cuatro Tornillos de la Baranda (5). Mientras que otra persona sostenga la Base de la Consola (87), quite las Perillas de la Baranda (1) y las Cubiertas de la Baranda (63). **Nota: Asegúrese que las Arandelas de 3/8" (46) se mantengan en las Perillas de la Baranda.** Suba o baje las Barandas a la altura deseada, teniendo mucho cuidado de no dañar el Terminal del Alambre (53). Vuelva a colocar las Barandas con las Perillas de la Baranda y las Cubiertas de la Baranda. **Importante: Si usted mide 1,73m o más, use los dos orificios inferiores; si usted mide menos de 1,73m use los dos orificios superiores. Asegúrese que las dos Barandas estén de la misma altura. No apriete las Perillas de la Baranda todavía. Siempre coloque cada Baranda con dos Perillas de la Baranda.** Coloque la Base de la Consola (87) (vea el paso de montaje 5 en la página 6). Inserte el Tapón de la Baranda (70) en el orificio que o se ha usado en cada Baranda (4, 32).



COMO PLEGAR Y MOVER LA CAMINADORA

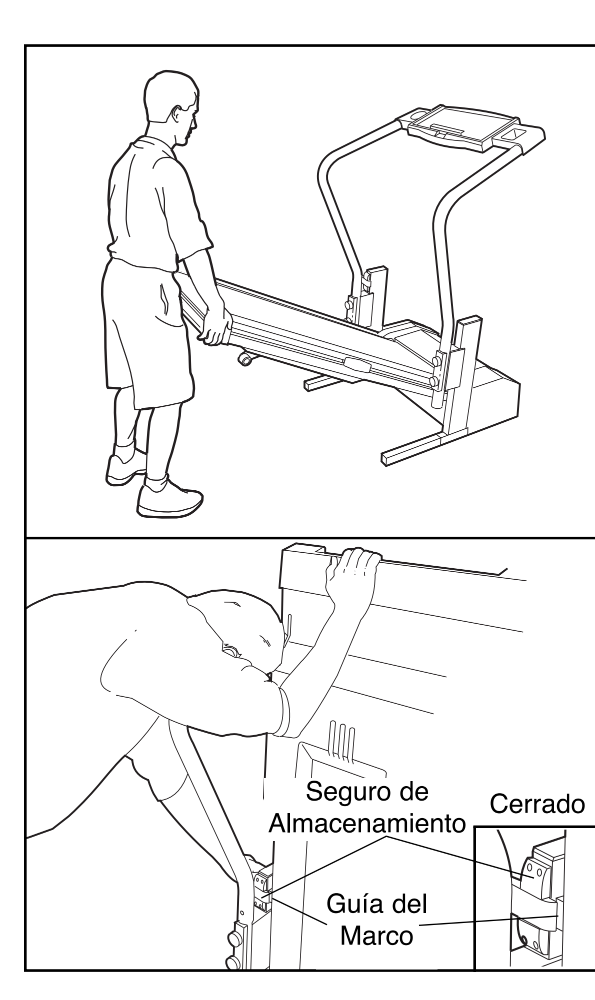
COMO PLEGAR LA CAMINADORA PARA ALMACENAMIENTO

Antes de plegar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con las manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble las piernas y mantenga la espalda recta. Mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con las piernas en lugar de con la espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese de que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde la caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje la caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 34° C.



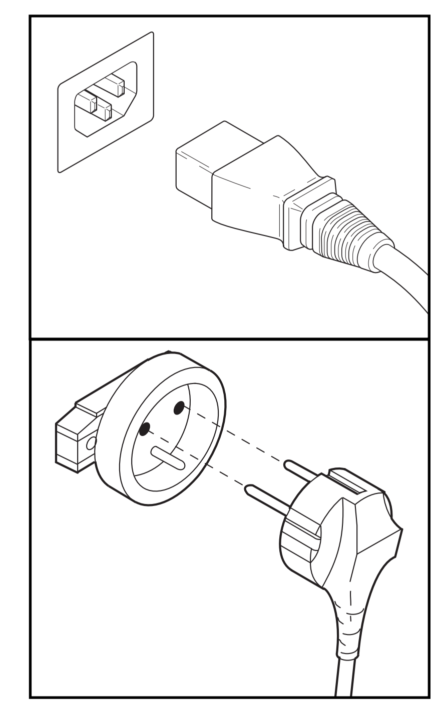
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PAR CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. Enchufe un extremo del cordón en la caminadora. **Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el enchufe de base que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.**



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique el enchufe original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

Use solamente un cable eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos $1mm^2$ con un enchufe específico para su país.

COMO SELECCIONAR KILÓMETROS Y MILLAS

La consola puede mostrar la distancia y la velocidad en kilómetros o millas. Para cambiar la unidad de medida, primero **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** A continuación, saque los seis tornillos que unen la consola a la base de la consola. Levante la consola algunas pulgadas, teniendo cuidado de no jalar los cables, y dé la vuelta a la consola. Localice el interruptor pequeño en la parte trasera de la consola. Mueva el interruptor hacia arriba o hacia abajo para seleccionar kilómetros o millas. Junte una vez más la consola a la base de la consola. **Después de haber cambiado la unidad de medida, saque una de las pilas de la consola por un lapso de cinco segundos y vuelva a insertarla. Esto hará que la consola se reajuste.**

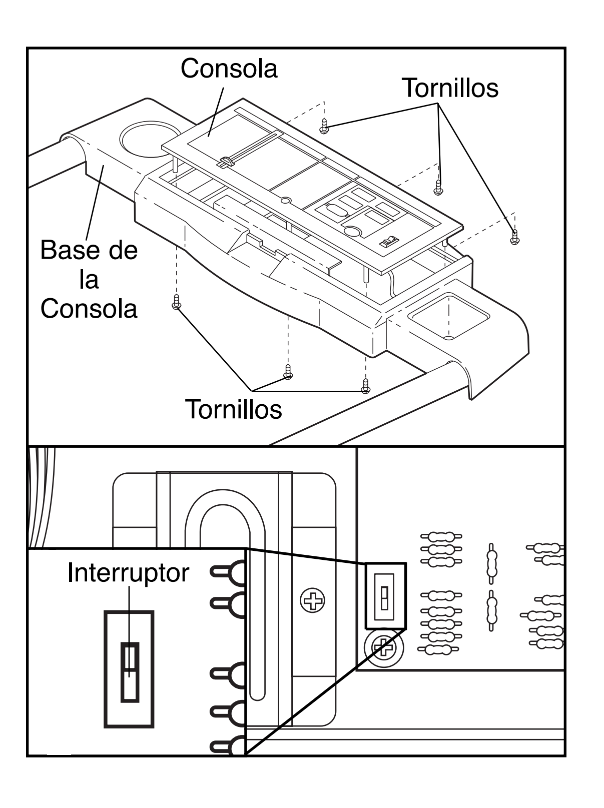
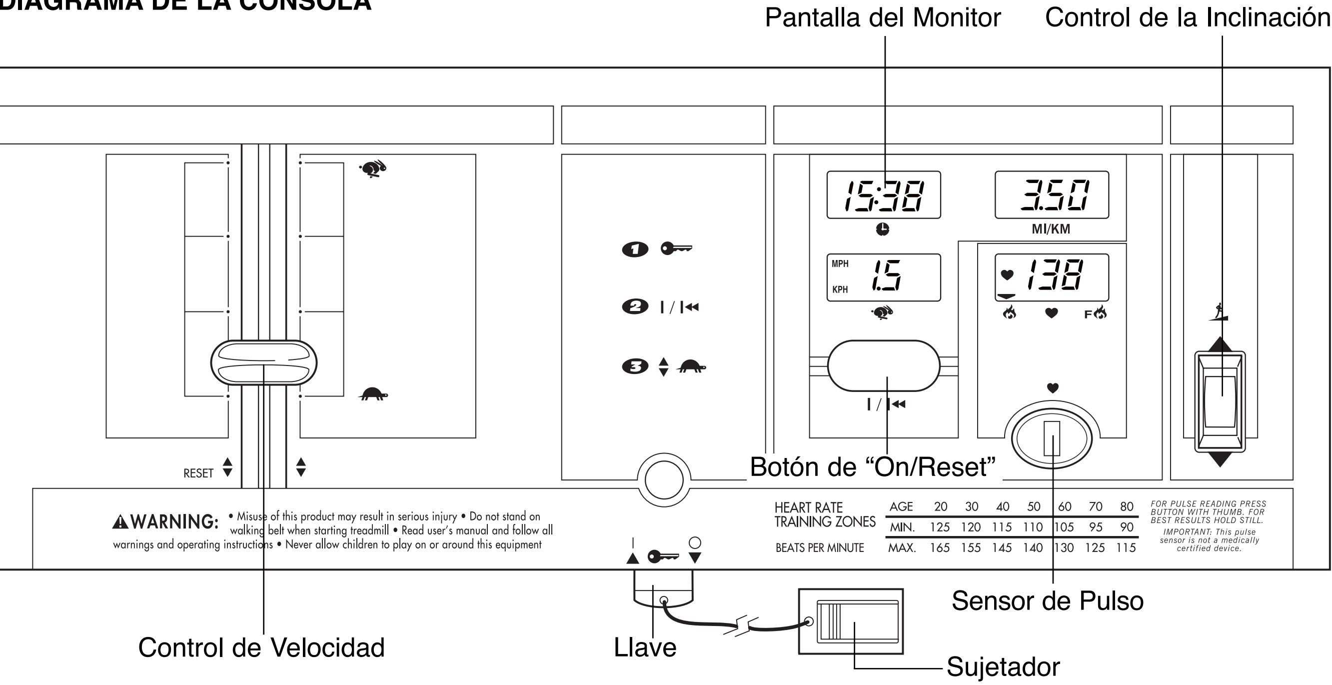


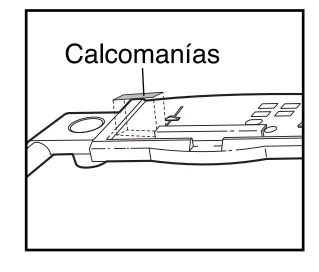
DIAGRAMA DE LA CONSOLA



⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo de arriba) mientras esté operando la caminadora. Cuando se quita la llave de la consola, la banda para caminar parará.**
- **Ajuste la velocidad gradualmente.**
- **Para reducir la posibilidad de recibir alguna descarga eléctrica, mantenga la consola seca. Evite el derramar liquido en la consola y use solo botellas de agua con tapa.**

COMO APLICAR LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA



Todas las calcomanías de advertencia que tiene en la consola y el gráfico del ritmo cardiaco están escritas en Inglés. La página de calcomanías que se incluye contiene la misma información pero en cuatro diferentes idiomas. Si el idioma Inglés no es su idioma natal, encuentre la calcomanía que esté escrita en su idioma natal. Pele la calcomanía y colóquela en la consola en el lugar en que se muestra.

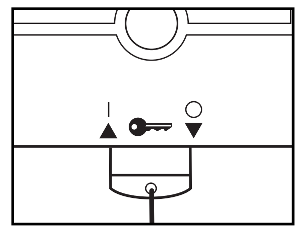
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico está conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7.) Además, asegúrese de que las pilas estén instaladas en la consola. (Vea paso 6 en la página 6.) Si hay una hoja delgada de plástico transparente en la carátula de la consola, retírela.

Párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. A continuación encuentre el sujetador fijado a la llave (vea el dibujo arriba). Deslice el sujetador en la cintura de su ropa.

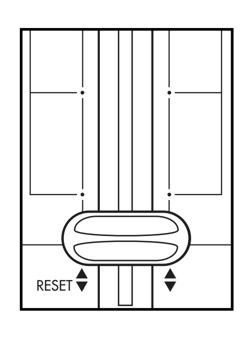
Siga los pasos de abajo para operar la consola:

1 Inserte la llave completamente en el interruptor de corriente.



Nota: El insertar la llave no prenderá las pantallas. Las pantallas se prenderán cuando se presione el botón de “on/reset” o cuando la banda para caminar se comience. Si usted acaba de instalar las pilas, las pantallas ya estarán prendidas.

2 Reajuste la consola y empiece la banda para caminar.



Deslice el control de velocidad a la posición RESET **Nota: Cada vez que la banda para caminar se detenga, el control de la velocidad se debe de regresar a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda empezar una vez más.**

A continuación, deslice lentamente el control de velocidad hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párase en la banda para caminar y comience a hacer ejercicios. Cambie la velocidad de la banda para caminar como se desea deslizando el control de velocidad.

Para parar la banda para caminar, párese en el riel de soporte para los pies y deslice el control de velocidad a la posición de RESET.

3 Siga su progreso con las cuatro pantallas.

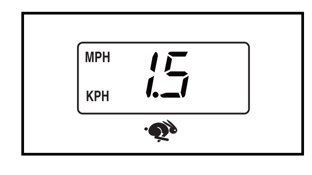
Tiempo—Esta pantalla muestra el tiempo empleado.



Distancia—Esta pantalla muestra la distancia que ha caminado o corrido, en millas o kilómetros.

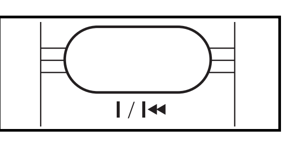


Velocidad—Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar, en millas o kilómetros por hora.



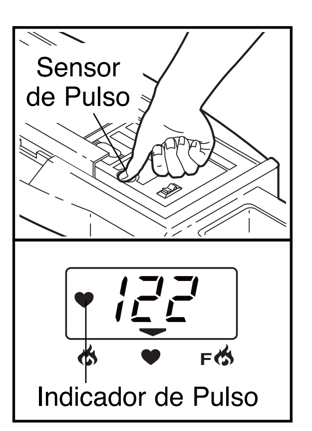
Calorías/Calorías Grasa/Pulso—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14.) Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número a otro, como se indica con las flechas de la función. Esta pantalla también muestra su pulso cuando el sensor de pulso se usa (vea el paso 4).





Si se desea, las pantallas se pueden reajustar presionando el botón de la pantalla on/reset.

4 Mida su pulso, si lo desea.



Para medir su pulso, párese en los rieles de soporte para los pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso se activa con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** A continuación, levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador en forma de corazón en la pantalla de pulso **mantenga** la señal intermitente. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de algunos segundos, tres guiones aparecerán en la pantalla y su pulso se mostrará. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa.

Si el pulso mostrado parece ser muy alto o muy bajo, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reajuste. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba. Asegúrese de que su pulgar esté en la posición mostrada y que esté ejerciendo la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

5 Ajuste la inclinación de la caminadora si lo desea.

Para cambiar la inclinación, presione la parte superior o inferior del control de la inclinación hasta que el nivel de inclinación deseado se alcance.

6 Apague la corriente.

Para apagar la corriente, simplemente espere como por cuatro minutos. Si la banda para caminar está inmóvil y los botones de la consola no se presionan por cuatro minutos, la corriente se apagará automaticámente.

LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WETL28090

R0599A

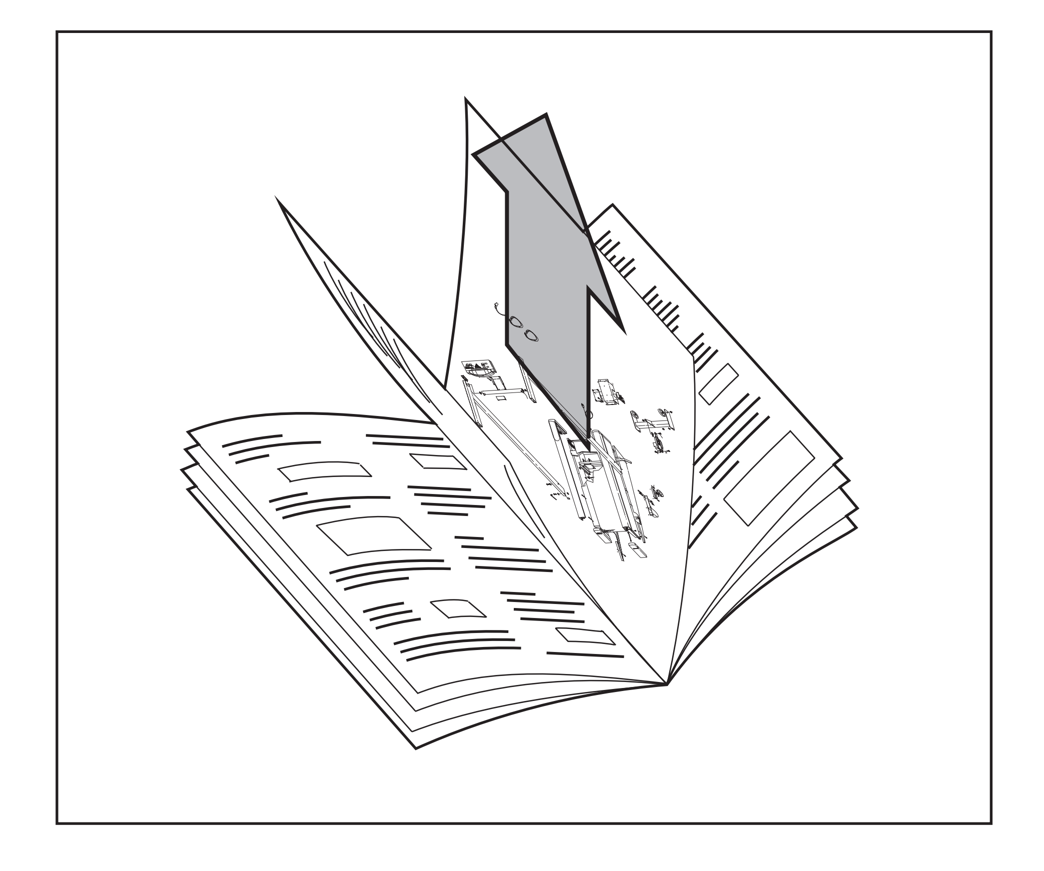
Núm.	Ctd.	Descripción
1	4	Perilla de la Baranda
2	4	Tornillo Largo
3	2	Espaciador de la Baranda
4	1	Baranda Izquierda
5	10	Baranda/Tornillo del Seguro
6	1	Llave/Sujetador
7	1	Tapón de la Consola
8	13	Tornillo de la Consola/Tornillo de la Cubierta
9	1	Potenciómetro de Velocidad
10	1	Control de Velocidad
11*	1	Montaje de la Consola
12	1	Cubierta de las Pilas
13	20	Tornillo Electrónico
14	4	Tornillo de la Guía de la Banda para Caminar
15	3	Arandela de Nylon
16	1	Sujetador Electrónico
17	1	Cojinete de Pivote del Motor
18	1	Banda del Motor
19	4	Tornillo de Tensión del Motor/Tornillo de la Pata de Inclinación
20	1	Arandela de Tensión del Motor
21	1	Arandela Estrella de Tensión
22	1	Tuerca Pivote del Motor
23	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
24	1	Polea/Volante/Ventilador
25	1	Motor
26	1	Tornillo Pivote del Motor
27	2	Fajilla de Cable de 8”
28	6	Tornillo del Aislador
29	1	Cubierta
30	1	Protector de la Cubierta
31	4	Tornillo de la Almohadilla de la Pata
32	1	Baranda Derecha
33	4	Almohadilla de la Pata de la Base
34	1	Charola Ventral del Motor
35	1	Control Electrónico
36	2	Tornillo de Pivote del Marco
37	2	Arandela Estrella
38	1	Montante Vertical/Base
39	2	Tornillo de la Pata de la Base
40	5	Arandela
41	2	Tornillo de la Rueda
42	2	Rueda
43	7	Tuerca de la Rueda/Tuerca de la Inclinación
44	2	Pata de la Base
45	1	Cortacircuito
46	6	Arandela de 3/8”
47	1	Receptáculo
48	1	Tuerca de Tensión del Motor
49	1	Amortiguador
50	1	Riel de Soporte Derecho para Pies
51	4	Tornillo de la Plataforma
52	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Frontal
53	1	Terminal de Alambre
54	1	Espaciador Pivote del Marco (Izquierdo)
55	2	Aislador Oval
56	12	Sujetador de la Charola Ventral
57	1	Obturador
58	2	Guía de la Banda
59	1	Charola Ventral
60	2	Aislador
61	1	Control de la Inclinación
62	1	Espaciador de Pivote del Marco (Derecho)
63	2	Cubierta de la Baranda
64	2	Tuerca de Tierra
65	1	Sujetador de la Inclinación
66	1	Espaciador de la Guía del Marco
67*	1	Seguro
68	9	Fajilla del Alambre
69	5	Abrazadera de la Fajilla del Alambre
70	2	Tapón de la Baranda
71	1	Motor de Inclinación
72	1	Pata de Inclinación
73	2	Tornillo de la Rueda de Inclinación
74	2	Rueda de Inclinación
75	4	Tuerca de la Pata de Inclinación
76	2	Tornillo de Tierra
77	1	Alambre de Tierra
78	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Posterior
79	1	Tapa del Extremo Posterior
80	4	Inserción de la Tuerca
81	1	Llave “L”
82	1	Calcomanía del Seguro
83	1	Rodillo Posterior
84	1	Marco
85	2	Tornillo de la Plataforma Posterior
86	1	Riel de Soporte Izquierdo para Pies
87	1	Base de la Consola
88	1	Imán
89	1	Interruptor de Lengüeta
90	1	Rodillo Delantero/Polea
91	1	Sujetador del Sensor
92	1	Plataforma para Caminar
93	1	Banda para Caminar
94	11	Tornillo de la Charola del Motor
95	2	Tapa del Extremo de la Pata
96	1	Guía del Marco
97	1	Porta Libros
98	2	Protector del Montante Vertical
99	2	Tapa del Extremo del Montante Vertical
100	1	Abrazadera del Cable
101	2	Tornillo del Sujetador de la Consola
102	2	Protector del Rodillo
103	2	Tornillo de Inclinación
104	1	Manga de Pivote del Motor
105	1	Filtro
106	1	Extensión del Terminal del Alambre de 30”
107	1	Terminal del Alambre del Montante Vertical de 14”
#	1	Alambre de 4" Verde/Amarillo
#	1	Alambre Blanco de 4”, 2 Femenino
#	2	Alambre Negro de 4", 2 Femenino
#	1	Alambre de 8" Verde/Amarillo
#	1	Alambre Blanco de 8”, Colita
#	1	Alambre Azul de 8”, Colita
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes que se muestra en la caja.

Nota: “#” Indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para ordenar partes de repuesto.

RETIRE EL DIBUJO DE LAS PIEZAS Y LA LISTA DE PIEZAS DE ESTE MANUAL

Guarde el DIBUJO DE LAS PIEZAS y la LISTA DE PIEZAS para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada para ordenar partes de repuesto.

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WETL28090 R0599A